

# NATURHEILPRAXIS

## Carol Muchenberger



Viele Frauen leiden Monat für Monat unter dem prämenstruellen Syndrom kurz, PMS genannt. Diese Beschwerden müssen aber nicht sein! In der Naturheilpraxis gibt es verschiedene erfolgsversprechende Therapiemöglichkeiten. Erfahren sie, welche Symptome zum prämenstruellen Syndrom gehören, welche Heilpflanzen und weitere Therapiemöglichkeiten ich ihnen empfehlen kann oder in meiner Praxis zum Einsatz kommen.....

**Fachlicher Hintergrund:** Unter PMS werden alle Beschwerden zusammengefasst, die sich regelmässig in den Tagen vor der Menstruation bemerkbar machen. Die Empfindungen in diesen Tagen sind sehr unterschiedlich und variieren von Frau zu Frau. Als Beschwerden werden unter anderem Kopfschmerzen, Hautprobleme, Schmierblutungen, schmerzhaftes Brüste, Wassereinlagerung und Gewichtszunahme, grössere Sensibilität, Reizbarkeit oder depressive Stimmungslage genannt.

Die prämenstruellen Beschwerden werden mit einer Östrogendominanz oder einem Mangel an Progesteron in Verbindung gebracht. Wir leben alle (Frauen wie auch Männer) in einem tendenziellen Östrogenüberschuss, verursacht durch die Östrogenbelastung des Trinkwassers, den Einsatz von Östrogenen in der Tiermast und die Aufnahme von östrogenähnlichen Umweltgiften (z.B. in Kunststoffen). Verstärkt wird diese Situation durch den Umstand, dass die Leber bei vielen Menschen "erschöpft" ist, weshalb das überschüssige, im Blut zirkulierende Östrogen nicht mehr abgebaut wird.

**Therapieansätze als Empfehlung**

- **Frauenmantel:** wirkt hormonausgleichend und kann deshalb einer hormonellen Schiefelage entgegen wirken. Frauenmantel ist als Tee oder als Fertigarznei erhältlich. Trinken sie während der 2. Zyklushälfte 2 - 3x täglich eine Tasse schwachen Frauenmanteltee oder nehmen sie ein Fertigpräparat nach Dosierungsanweisung ein.
- **Leberentgiftungskur:** dient zur Unterstützung der Leber und dadurch zum verbesserten Abbau der Hormone. Trinken sie während mindestens ein bis zwei Zyklen 3x täglich vor den Mahlzeiten einen Leber-Galle-Tee.
- **Leinsamen:** je nach Bedürfnis des Körpers können Leinsamen östrogenähnlich oder östrogenwidrig wirken. Bauen sie deshalb pro Tag 1 - 2 EL geschrotete Leinsamen ins Müesli oder in einen Kräuterquark ein. **Zu beachten:** wegen der starken Quellwirkung von Leinsamen müssen sie pro EL ein grosses Glas Wasser dazu trinken!!

### Ergänzungen in meiner Praxis

Wenn die vorgehend genannten Massnahmen nicht ausreichen oder die PMS-Beschwerden sehr stark sind, stehen mir in der Naturheilpraxis noch weitere Massnahmen zur Verfügung.

- **weitere Heilpflanzen:** je nach Beschwerdebild kann ich ihnen weitere Einzelmittel oder Mischungen zusammenstellen - als Tee, Spagyrik oder Tinkturen.
- **Ernährungsberatung:** eine optimale Ernährung kann PMS-Beschwerden lindern
- **Entspannung:** verschiedene Entspannungsmethoden (u.a. Massage, Fussreflexmassage) bringen eine zusätzliche Linderung

**Haben sie Fragen oder suchen sie eine kompetente Unterstützung? Ich stehe ihnen gerne zur Verfügung.**

Nun wünsche ich ihnen eine beschwerdefreie Zeit und einen guten Start in einen schönen Frühling!

Herzlichst - Ihre **Carol Muchenberger**

**Naturheilpraxis Carol Muchenberger**  
Florastrasse 42, Haus A  
8610 Uster

**E-Mail Adresse:**  
[info@carol-muchenberger.ch](mailto:info@carol-muchenberger.ch)